

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *Quality Of Life* pada lansia hipertensi yang mengikuti dan tidak mengikuti senam prolanis di Wilayah Benteng, Kota Ambon. Penelitian ini dilakukan pada 70 orang, yaitu lansia hipertensi yang mengikuti senam prolanis sebanyak 35 orang dan lansia hipertensi yang tidak mengikuti senam prolanis sebanyak 35 orang, dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala *The World Health Organization Quality Of Life (Whoqol)-Bref*. Metode analisis data menggunakan analisis uji-t. Hasil analisa data menggunakan uji-t menghasilkan nilai t-hitung sebesar 4.665 dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan *standar deviations* sebesar 9.595. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas hidup lansia hipertensi yang mengikuti senam prolanis dan lansia hipertensi yang tidak mengikuti senam prolanis di Wilayah Benteng, Kota Ambon.

**Kata Kunci :** Kualitas Hidup, Lansia Hipertensi, Senam Prolanis

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the difference of Quality Of Life in elderly hypertension following and who do not follow the proline of gymnastics in Benteng Area, Ambon City. This study was conducted on 70 people, the elderly hypertension who followed the proline as much as 35 people and hypertensive elderly who did not follow the proline of 35 people, using Purposive Sampling technique. Data collection is done using The World Health Organization Quality Of Life (Whoqol) -Bref Scale. Methods of data analysis using t-test analysis. The result of data analysis using t-test yielded t-count value 4,665 with significance equal to 0,000 ( $p < 0,05$ ) and standard deviation equal to 9,595. So it can be concluded that there is a significant difference between the quality of life of hypertensive elderly who follows prolanic gymnastics and hypertensive elderly who do not follow the prolific gymnastics in the Benteng Area, Ambon City.*

**Keywords :** *Quality Of Life, Elderly Hypertension, Prolanis Gymnastics*